

Nyt fra Aktivcenter Ørbæk



Program Vinter 24/25



Alle hverdage starter vi med morgensang kl. 10.00-10.15

MANDAG

10.00- 11.30 Rafling, Krolf, Selvtræning, Stolegymnastik

11.00 - 11.40 Dans for sjov

12.30- 15.00 Filmklub, Bogbinding, Bustur, Pilates

TIRSDAG

10.00- 11.30 Gymnastik m/k, Spil om bordet, Bustur, Selvtræning,

10.45-12 NATUR-lig form

12.30-15.00 Strikkehold, Pilates, Livshistorie

ONSDAG

9.00-9.30 Power-fit

10.00- 11.30 Porcelænsmalning, Patchwork, Krolf, Bustur,
Selvtræning, Rafling

13.00-15.00 Rafling, L'hombre, Studiekreds, Krolf, Kor 13-14

TORSDAG

10.00- 11.30 Husorkesteret, Madhold, Gåtur, Selvtræning,
Stolegymnastik

13.00-15.00 Kreativ værksted, EDB (ipad, facebook, mit id),
Pilates,

13.30-15.30 Seniordans

FREDAG

10.00- 11.30 Selvtræning, Rafling, Stolegymnastik med
afspænding

Lukker kl.12.30 SE BLADET FOR ALLE MÅNEDLIGE EKSTRA
ARRANGENTER!!!